细说穿暴露性感服装的因缘果报

在当今社会穿暴露性感的服装已经不算什么新鲜事了，大家早都习以为常了。由于穿着太少引发的现世的强奸案件，这个新闻报道很多，可是却并未引起大家的警醒和注意。还有来世的因缘果报，可能就更很少有人会想到了。

首先我们来把穿暴露性感的服装分一下类，我归纳为三大类，第一类是穿暴露的衣服。像超短裙、吊带衫、露肚脐衫等，衣服很小很少，皮肤直接裸露在外面的。属于暴露型。第二类是穿丝袜、紧胸、低胸、透明衫等，看上去曲线分明，属于性感型。第三类是穿奢华名牌，戴金银首饰、珠光宝气、雍容华丽的，暂且归属于富贵型吧。有人说这怎么也算啊，有钱也有罪吗？有钱没有罪，但是炫富确实会有因缘果报。我们一会儿再来分析。

第一类和第二类基本上差不多，但是第一类更直接更性感，对外界的影响更大，第二类比第一类收敛了一点，虽然把皮肤包起来了，但是对外界的影响效果并不比第一类小多少。只所以把它分开两大类，是从穿衣服的人的开放的心态来分的，第一类的人心态更开放更大胆，毫无顾忌，完全没有羞耻之心。第二类稍微有点收敛，也就是总有点羞耻之心。这是说穿衣服的人的心态，下面我们来看这样穿衣服的果报。

果报我们也从两个方面来讲，第一个就是对身体健康的影响，穿这两类服装的人，穿的都非常少，或者皮肤直接露在外面，不管是在阳光下，或者是在阴凉的地方，都会对身体产生不利的伤害。在阳光下，太阳的紫外线的伤害，在阴凉的地方，有凉气会侵入体内。我们人身体上有很多的穴位，比如肩膀上有肩井穴，肚脐叫神阙穴等，这些地方都是很重要的地方，是人体跟外界进行能量交换的地方，要保护好，防止邪气寒气从这里侵入体内，如果邪气寒气侵入，人就会生病。当然你现在年轻，我们俗话说火力旺，现在看似没有关系，但是等你岁数稍微大点，您的病就出来了，像风湿病、关节炎、肩周炎等，都是没有保护好身体，寒邪侵入体内造成的病因。我们看古人不管多热的天，都会给小孩穿红肚兜兜，就是为了保护肚脐（神阙穴），我们怎么可以为了性感，而把自己置于不利之地呢？有人说我只是夏天才这样穿的，其实当人穿着成习惯以后，她就会经常这样穿，春秋也会穿，还有老天爷也不是都是心情好的，也会有突然变脸的时候，这时候我们已经在外面了，是否来得及添衣服呢？对自己身体的伤害，那是自作自受，是不是就与别人没有关系了呢？不是的，孝经有云：身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。弟子规曰："身有伤，贻亲忧。德有伤，贻亲羞"。从广义上来说，您的身体不是属于您一个人的，对于关心您爱护您的人是都有份的。您生病了您可以不在乎，但是您不能不考虑您亲人的感受，实际上您不爱惜您的身体，就是不爱惜疼您爱您的那些亲人。所以为了您和爱您的人，请爱惜您的身体吧！现在的人心浮气躁，没心情听我啰嗦，我们就长话短说，只要您能看懂我的意思就行。健康我们就简单的说这些，下面我们来看另一个方面的影响。

第二就是精神方面的影响，精神方面的影响主要是对别人心里的影响。最重要的是让别人生起邪思邪见，让别人生起淫欲之心。这个危害比对身体健康的危害尤甚，因为影响的面更大、更广、更深远。我们从对现在和以后所产生的影响两方面来阐述。对现在的影响和危害，看看现在的报纸新闻就知道了。爱美是女人的天性，好色却是很多男人的天性。如今，野兽都躲进了深山老林，但有一种比野兽更疯狂的东西却始终环绕在女人们的周围，那就是色狼。您穿着暴露性感的衣服，那就是引狼入室啊，您想过吗？『天涯杂谈』上有这样一篇文章《女主人衣着暴露被90后强奸》，说的是维修工徐某被安排到青岛市崂山区一户居民家中维修暖气，由于独自在家的女主人穿着比较暴露，徐某见色起意将女主人强奸。法庭调查显示，徐某因进入青春期后黄片看多了，一时冲动才闯了大祸。由于案发时徐某尚未成年，近日，法院一审以强奸罪判处徐某缓刑。我们再来看一个新闻【凤凰网】揭秘台州杀人碎尸案幕后疑云 都是衣着暴露惹的祸。说的是浙江在线09月02日讯6月20日，黄岩区永宁江出现了令人毛骨悚然的碎尸案。警方拨开疑云，查明真凶，万里追捕，步步紧逼......近日，黄岩公安分局赴云南追捕组民警返回黄岩，带回了犯罪嫌疑人在异国跳楼自杀的消息，至此，这起被省公安厅列为督办案件的案子画上了句号。我们不用过多的篇幅去说这件事情，我们只引用犯罪嫌疑人的一句话来说明这起凶杀案的起因，据犯罪嫌疑人的妻子回忆说，曾勇潜逃后有一次给她打电话时，她问曾勇是不是杀了李蓉，是不是为了抢她的财物？曾勇没有承认也没有否认，只是说了句："那天下雷雨，天气那么闷热，她又穿得那么暴露......"。有的人说这些都是极个别的案例，我不会遇到的。好，我们不说这么大伤害的事情，就说您对别人的心理的影响，您穿的那么暴露性感，您想得到一个什么样的效果呢？仅仅只是一个回头率吗？如果是那样，您可太得不偿失了，您有想过回头的人都是些什么样的人吗？您是否有想像过自己置身于一群"狼群"的景象呢？这些回头盯着您看的这些人为什么会生起邪恶的念头呢？是因为您穿的太少了，说白了就是您教唆他们起邪心歹念的，《周易·系辞上》说："慢藏诲盗，冶容诲淫。"，也就是您是一个教唆犯，跟那些犯罪的人是同案犯啊！虽然您穿着暴露性感没有犯法，可是您已经违犯了道德。您还能说您这样穿衣服，跟别人无关吗？再说说以后的因缘果报，佛法里讲因果通三世，"欲知前世因，今生受者是，欲知后世果，今生作者是。"，这就是缘分，您跟那些盯着您看的那些人已经结下了来世的缘分，这个缘分是好是坏，相信您会懂，就不需要我多说了。

最后我们来分析一下前面说的第三大类富贵型的人，虽然这类人穿衣服并没有引起别人的邪思邪念，但是您也犯了"慢藏诲盗"的忌讳，有多少人因为炫富而招来杀身之祸呢？南方都市报有这样一则新闻，高埗一女工被三男抢劫，劫匪拔其中指上的假金戒指未遂，两抢匪竟轮流咬指头，几乎将女子中指咬断，随后逃跑。对于一个假金戒指尚且如此，更何况您一身珠光宝气呢？如果说穿暴露性感的衣服是教唆别人起淫心，那您穿奢华名牌，戴名贵珠宝就是教唆别人起盗心杀心。最后受伤害的都是自己。

那有的同修就问了，我们到底应该怎么穿衣服才对呢？这样也不行，那样也不行，难不成裸着吗？呵呵！当然不是啦，穿衣只是为了遮体保暖而已，干净俭朴就好，弟子规上说：“衣贵洁，不贵华，上循分，下称家。”。这样穿衣不但身心健康，而且与人都是结的善缘，因为看到您的人，都会被您的德行感化，所谓：“物以类聚，人以群分”吗!

人若想改变命运增加福报，必须从积德行善开始，转发此文者功德无比巨大---避色如避箭

富贵子孙兴明朝的吕青，平日喜好谈论淫秽之事和偷窥妇女；他到了三十岁的时候，家里贫穷到了极点，两个儿子相继的死去。

有一天，吕青忽然暴毙，见到了祖父很生气的对他说：“我们家两代积善，你命中该发巨万的财富，没想到你心爱美色，口眼都在造孽，福报都快要折尽了；我恐怕你会真的去犯邪淫的恶事，那么我们吕家的后嗣，就没有指望了；所以我才哀求恳请冥王，把你拘到阴曹地府来看一看，你便会知道厉害了啊！”

吕青说：“听说奸淫别人的妻女，会得到绝嗣的报应，事实上我也很害怕会得到这个报应，所以我未曾犯过啊！”

旁边一位冥官说道：“岂只是绝嗣而已啊！如果是女子主动来勾引，而自己就顺水推舟不推辞，这个罪孽，就是只有绝嗣的报应；若是自己引诱逼迫人家，以及屡屡再犯的人，迫害别人的伦常，使人家堕胎杀子杀丈夫，这些都是何等的大罪，岂只是绝嗣而已呢？对于邪淫的罪恶，在阳世间的法律太宽松，但是阴间的法律却是最严。凡是人一动了邪淫的欲念，三尸神就会自首，灶君和城隍，就会据实的申奏，如果他们隐匿或是漏掉，便是大过啊！你试看今天的发落，便知道了。”

过了一会儿，鬼卒们就带了许多犯过邪淫罪恶的犯人来到殿前，他们都带着枷锁跪在地上，冥王厉声的吩咐道：“某人变乞丐疯哑，某人变娼妓眼瞎，某人两世为牛，某人十世为猪。”冥王吩咐完毕，鬼卒就押他们出去投胎。

吕青看了吓得毛骨悚然。冥官说：'还有比这个更严重的呢！你千万不要贪图片刻的欢情，失去了人身；应该要避色如同避箭一般，而且要刻印文章劝世啊！'

没一会儿，冥王就把吕青放回了阳间。吕青刻印游冥录一万张，以警惕世人，而且尽力的行善。

吕青到了四十岁的时候，连续生了两个儿子，而且家财万贯，非常的富有。吕青后来决定避绝尘缘，往南海修道去了。

这是吕青的同乡蔡菁，为他所作的记载。

---从胡雪岩看性乱者的几种遭遇1

胡雪岩也是反面教材

人称“为官须看《曾国藩》，为商必读《胡雪岩》”，这句话好像流行了很多年。胡雪岩经商真的有智慧，诚信做人、大舍大德、眼光长远。一个小伙计，最后做到了正二品的红顶商人，真是了得。

真是种瓜得瓜，种豆得豆。

但许多人还不知胡雪岩的下场，晚年与外国展开蚕丝收购大战，国内局势突变，破产，又被朝廷革职查抄，严追治罪，最后凄凉而死，棺木埋于杭州西郊鸬鹚岭下的乱石堆中。

表面上看，这是偶然的现象，但偶然中有必然，在胡雪岩发迹之时，就埋下了祸根，那就是“天道祸淫”！

俗话说，万恶淫为首，YinLuan一人，让人家将来怎么嫁人，怎么可能对丈夫隐瞒一生？她的家族、亲戚、子孙后代都因此抬不起头来。

贪官光贪钱，往往暂时没有事，只要贪了色，大多很快玩完。

好色之徒，有了YinLuan的心，就有了邪气，正气就不足了，所以，破败是一定的，“为善不昌，必有余殃，殃尽必昌；做恶不灭，必有余德，德尽必灭。”

2 妻女去还风流债

最近某地发生了这样一件事，某首富突然精神崩溃，知情者获悉，他美貌的妻子出轨了。

首富开始想不开，为什么妻子会背叛他？

后遇一高人指点，首富想开了，但随后出家了，给妻子丢下了企业。

首富明白了一个道理：见色起淫心，报在妻女。

是自己有钱后贪色好淫的必然结果。

古人说“劝君莫借风流债，借得快来还得快；家中自有代还人，你要赖时她不赖。”

这是她妻子给他还风流帐了。

YinLuan之徒，家中自有好YinLuan的妻子或者女儿，有人说我没有女儿。但他不知道，他还得有儿媳，还得有孙女，去还他的YinLuan之债。

有时一辈子还不完，得还几辈子。
“绝嗣的坟茔里埋着轻薄的狂生，贪色的浪子是JiNv的祖宗”。这是古人总结的道理。
看看那些做小姐的，风流的女子，往往有欠下风流债的父、祖、先祖。

佛经上说，YinLuan别人的妻子，将导致无子的报应。YinLuan别人的女儿，将导致自己的妻女也被人YinLuan的报应。因此，若犯邪淫，等于是拿自己的妻女去还债，这样，能忍心吗？并且又会受到断子绝嗣的报应，这样，能安心吗？过去有许多这种报应的例子，就是现在及未来，也必会有相同的报应道理，所以绝不可邪淫。
3 天下人大多因色而死
天下人大半枉死于色欲。这是近代教育家印光大师的总结。

因为纵欲，元气丧失，得性病、糖尿病、中风等疾病而死亡的十有三四，因为元气不足，引发其他疾病间接引起死亡的十分之三四，还有因为做了YinLuan恶事而出意外事故死亡的，能安享天年的，最多不过十分之一二。

美国科学家最新成果表明，JingYe与脑脊液成分相同。这就是说，古人说的一滴精，十滴血，是一个事实。

看到美女，一起心，JingYe就开始分泌，这就是元气的损耗，也是“下流”的意思，精气向下流。

世间人的福报，无如皇帝，但皇帝平均寿命只有三十多岁。长寿者，如康熙、乾隆，都是懂得节制的圣明之君。
孟子说，世间有贪色而长寿的，但很少很少，有戒淫而短寿的，也很少很少。
古人有85岁拜相的，有人问他健康的秘诀，他笑谈：我吃了五十年的“独睡丸”。
4 明明是厅长，成了科长还不知

色是人生第一关，同人的祸福紧密相连。犯了色字，有了不正当的行为，就会“有福削福，无福削寿。”

祖宗积善，儿孙享福，明明该是个厅长，犯了邪淫，就最多当个科长。明明亿万富翁，成了百万富翁，还觉得邪淫没事，风光无限，真是不自知啊。

种下的荆棘没有开牡丹花的道理，看看YinLuan之人的下场，都很惨。有人觉得冤枉，比如很有能力，很勤奋，就是仕途、商城不顺，或者横遭打击，觉得命运不公平。
那就是要考虑自己是不是犯了这个“色”字。
5 邪淫者得不如意眷属。
一个男孩的父亲说，我们孩子跟人同居了，不吃亏。

世上没有占便宜的事。古人总结，邪淫者得不如意眷属。这个孩子基本上一生的婚姻被自己毁了，肯定婚后不如意。

看看我们周围，许多人好色，暂时看不到后果，但他们的孩子，婚姻幸福的很少，因为“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。”余殃就是给子孙留下的命运阴影。

我们还在生活中看到，许多问题孩子。其实问题孩子都出在问题父母那里，很多是父母出轨，心思不和，孩子才叛逆，可能孩子不知道，但父母心理的磁场影响到了孩子。

陕西有着名的风水大师秦东魁先生，他讲有两种事不能犯，会影响子孙的运气，贪污受贿，沾公家便宜或不择手段赚钱的，赚到了也是“凶财”，买个房子是“凶宅”，买个车是“凶车”，买个官是“凶官”；另一件事犯邪淫。
犯了这两件事，家里往往出败子败孙。
6 天道祸淫最速，不加悔罪之人
古人说浪子回头金不换。

犯了这样的事情，只要一息尚存，就有忏悔机会，忏悔的根本就是与过去一刀两断，绝不再犯。

着名经典《寿康宝鉴》记录了这样一个故事（这部书是幸福宝典，希望大家找来看看）：金华人齐旺，到了五十岁，都还没有儿子，相士说：‘你的脸上有恶气，必定做了亏心事。’齐旺说：‘我在年轻的时候，曾经犯了邪淫，在别人看不到的隐密处所奸淫了别人的妻女。’相士惊骇的说道：‘犯了这种的罪孽，应该是要绝子绝孙的啊！要知道邪淫的罪孽，最难忏悔了，必定要积有大善，才可以挽回天心啊！’齐旺因此而改过忏悔；开始的第一年，别人要做善事，他就乐于布施，而且绝不吝啬；相士说：‘你做的还不够啊！’再过了一年，凡是遇到了难做的善事，齐旺都第一个捐钱，而且所捐都超过一半以上，相士说：‘你做的还是不够啊！’第三年的时候，齐旺就努力的行善，不肯让人了。相士说：‘你脸上的阴骘纹已经现了出来，你不必再担心没有儿子了。’齐旺后来果然生出了一个儿子，齐旺到了七十岁的时候，还能够抱孙子玩呢！

--什么是邪淫？邪淫是指除夫妻正常性生活之外的一切性行为！
一切不受国家法律或道德所承认的男女关系，均称为邪淫。（如偷吃禁果、未婚同居、一夜情、嫖娼、婚外情、ShouYin、意淫、包二奶，同性恋,看APian不净图片等，即使夫妻之间正淫也应有时间、地点、因缘等限制，不可放纵。）邪淫即是对自他的不尊重和践踏，为一切福德正气善神、护法之厌离。故邪淫之果报极惨烈，现世即感倒霉、运气差、耗钱财、被人欺负、卑贱、家庭不和、婚姻不顺、工作不顺、精神恍惚、自卑、恐惧、乃至恶疾、死亡等等苦恶之命运，如致堕胎造成杀业更为罪重！若不真切忏悔命终即投身畜生、地狱道，难再重新做人。

一位老中医讲的手淫后果

一位老中医讲的手淫后果，拿来让大家讨论讨论！多谢支持！

1、手淫是一种严重损伤身体精神的行为。手淫所消费的是“精”，也就是与骨髓、脑髓相通的肾所收藏的人体的奉生之本，造血之源。过度耗精会导致骨髓空洞，脑髓不满，生命提前衰老、夭折，身体的极度虚弱反而是次要的表现。

2、人体！血气滋养，血气的来源是饮食。没有消耗完的血气会在人体深度睡眠时转化为精，藏于肾中，封藏于骨内，以备不时之需。如果消耗的少，储蓄的多，就是长寿健康的保障；如果消耗的多，储蓄的少，就是衰老短命的前提。手淫与性行为都以精的耗损为表现形式，这种耗损结果的超常积累意味着生存质量的降低与生命历程的提前结束。

3、手淫不但会损伤身体的动力，而且会损伤情志，令人精神萎靡，意志薄弱，犹豫不决，优柔寡断，暴躁乖戾，多疑恐惧。遇事或躁进，或退缩，缺少耐心与恒心，以及必胜的信心和勇气。这都是精虚不能化气的结果。

4、手淫还会影响到智力，长期手淫会对记忆力与思维能力产生明显的破坏，学习能力的力不从心与学习成绩的迅速下降是最明显的表现。这是精虚不能化气，气虚不能化神的结果.

5、手淫的毫无节制与泛滥成灾与西医理论的误导有关，初中的生理卫生教材甚至说适当手淫会有益健康，精只是少量蛋白质与多量水分的混合体，对身体无足轻重。正是这种歪理邪说的肆意误导与教唆，使身心原本幼稚的青少年对手淫行为放松了警惕，敢于尝试，最终成瘾，无法克制，走上了伤精损气耗神的不归路!

6、手淫行为具有严重的成瘾性，一旦成瘾，很难克制。这是手淫患者明显感到手淫后身体不适却依然能够坚持不懈乐此不疲的原因。

7、手淫行为通过捷径提取人体储备能源，使人体在突发变故之时无法启动应急措施，造成很多慢性病滋生，久久不愈，与时俱进。

8、手淫行为提前透支人体生发之气，使人体生育能力极大下降，即使种子尚未生气全失，播种耕种生根发眩—花结果之后也不免枯萎不荣，缺乏生机。这些都是作强之官生气受损，技巧下降的结果。

9、手淫并非不可克制，只要有坚定的信心与必胜的勇气，心能清净，则肾能安定；神不妄动，则精不妄施。培养向上的情！，明于理而通于事，则行随心转，上明下安。

10、戒除手淫是治疗手淫伤精所造成的种种后果的前提。就像给车胎打气一样，没有补好漏洞就开始打气，过不了多久又会空空如也，这种打气也就毫无积极意义可言。

跟肾虚的男性朋友说几句知心话

现在男性阳痿，得前列腺疾病的人越来越多，而且年轻化得厉害，大家有没有想过是什么原因造成的。你们可以调查一下80年代前得这种病的人多不多。本来前列腺疾病属于老年性疾病，可现在为什么年轻化的这么厉害，大家可以在我们的咨询区（http://bbs.jiexieyin.org/）看看，有多少男性朋友深受其苦。得了这些病的朋友又是如果历尽艰辛去四处求医问药的，期间花的银子不在少数，为了小便正常，为了重新拾回男子的尊严，有时他们什么都霍出去了。可倒头来，有几个真正治好的呢，这都是为什么，难道此病就这么难治吗？

其实这病难治不难治得从根上说起，也就从病的源头上说起，这里我不得不从中医对人身体生理病的认识角度讲起了，中医认为肾主生殖与二阴（大小便），肾主封藏和积蓄，这里面藏着人体的精气，精气就是人活力的能源所在。如果不能保持住精气的话，人就打蔫，没有活力了，也老得快，而耗散精气最快的无非是房事了，如果房事不节，只是去跟随潮流追求那一时的「high」，不管不顾精气的损失，人就危险了，其实人有多少精气可以供你们这样流失的。没有多少，聪明人知道如何保护它，而愚蠢的人才只管为了一时的快乐去失掉它呢，在日日为欢，朝朝云雨的过程，不知不觉丢掉了自己最宝贵的东西，到头来追悔莫及。
但更多的人根本就不知道自己阳痿，痿靡，记忆力下降的罪魁祸首正是自己的纵欲。

不但不知，还想尽一切的办法，使自己恢复已往的活力。市场上出售的那么壮阳药，补阳药，其实多半都是春药，什么是春药，就是调动自己肾精外泄的药叫春药，所以春药是伐人命的药，千万不可一试，如果你阳痿了，就证明你肾精虚少了，就像水库里面的水少了。这时，如果再服春药，以求一快，就好比，本来蓄不多的水库再次开闸放水。这样一来，你的肾精就更少

了。再服，再泄，精没了，人也就完了。

那么当阳痿了怎么办，如果是因为纵欲而来，那么就歇歇吧。就像跑了几千米累了的人一样。歇一段时间就可以恢得了。有人说我都歇了几个月了，怎么还不行，请试问你纵欲纵了多长时间了。有得说几年了，试想，纵了几年，能几个月就歇过来吗。没有几年的功夫是不行的。其实这时，你还是想纵欲，只是身体没有条件了，我奉劝得阳痿前列腺的朋友一句：趁早断了纵欲的念想，你这病就有治了。另说一下，现在求治前列腺炎的年青患者，多半是纵欲（包括手淫）造成的。因为肾精纵掉后，不仅阳痿，还直接使二便的功能下降，尤其是小便。所以告诫大家，这时千万不要四处求医，没有多大的用处。徒花钱受罪。看看我们咨询诊室的帖子就知道了。唯一的办法，就是老老实实的节欲几年，甚至一辈子。注－－节欲不是不做。如果做不到这一点，花多少银子，也没有用。

其实做房事就像吸毒品一样，都是在耗自己的精气而求得一时的快乐。只是程度轻重的问题。吸毒哪个不是刚开始「high」得不得了。越high就越不行，于是加大吸毒的剂量，就这样加下去，直到精尽人亡。太冤了。

房事也是一个道理，为一点的快乐，不顾了性命，越做越阳痿，阳痿了就吃就吃补阳之品（如什么羊蛋、羊鞭、羊蝎子之类），春药（中药中的雄蚕蛾，淫阳藿，仙矛等，西药就以伟哥为首了，听说南方那边还吃婴儿汤来补阳气，都不是人了）。结果到头来，还不是精尽人亡。

现在铺天的媒体鼓励人们纵欲，教给人们怎么做，太没有道德了，西医的理论上也助长了这股淫风，真不知道人们这样下去，社并会将是怎样。

所谓不知者不怪，如果大家看到这篇文章前不懂得这个道理的话，还可以原谅，看了以后，请好好想想，是不是有道理。如果觉得有道理，不仅自己要知道保持你的精气，还要告诉其他不知的人们。我们不能当呼呼的睡者，要当机警的觉人，这样才会有强壮的体魄，健康的思想和美好的未来。

回答因淫欲而身体差的朋友

作者：佛医

很多朋友因淫欲导致身体变差而忧心忡忡，为此做以下回答：

所谓邪淫危害，便是指动了淫念或是身体漏出出精液导致的身体受伤，佛学和中医可彻底根治之，佛学治心，中医调身。最高明之法便是治心，以达身体不治自愈，但有些朋友总言治心为空谈，实属不易，为此我愿以所学医道为诸位朋友调理。但先需做到戒淫，方可服用中药。如若边服中药边淫欲，必不效！

40岁的人已经60岁了，20岁的人已经40岁了，所谓未老先衰呀！有哪些毛病，大家可以看一下：1，身体长不足;2，脑髓匮乏，健忘等症;3，耳鸣头眩眼睛看不清；4，面白而喘，口吐白痰；5，眼耳见女人有漏精之患；6，泻精时何有爱惜之意，不是泻出，是精虫蚀腹。7，胃口减少，步行蹒跚；8，生殖器容易受损；9，精虫弱小；根治秘法：淫欲特别是心淫，比吸毒还要苦！断掉心淫，用下面的方法要3年左右，解决了这个，你的事业会突飞猛进！

手淫危害：一，

一滴精一滴血，精竭血枯。二，精竭脑空。三，精竭弱智。四，精竭痴呆。五，精竭抑郁。六，精竭貌丑。七，精竭肥胖。八，精竭早泄。九，精竭精少。十，精竭阳痿。十一，精竭短命。十二，精竭狂躁症。十三，精竭糖尿病。十四，精竭肾衰竭。十五，精竭心脏病。十六，精竭子宫癌。十七，精竭肝肺癌。十八，精竭生恐怖。十九，精竭事业败。二十，精竭灾祸多。二十一，精竭入邪道。二十二，精竭无财富。二十三，精竭无爱人。二十四，精竭无风水。二十五，精竭无官运。二十六，精竭无贵人。二十七，女子精竭相貌丑。二十八，女子精竭不孕症.

戒色理论系列之朱丹溪先生谈女色

首先朱丹溪认为人这一生中，物质基础是有限的，不能无限制地生长下去，活了七八百岁还活着呢，没有可能，他认为人生的物质只能充足地供给三十年，以后就开始衰竭了（止供给得三十年之视听言动），那么，到底是什么促使人的衰竭加快的呢？朱丹溪认为，是相火。相火这个词太复杂了，一般的中医都未必搞得太清楚，所以就不仔细考据了，有兴趣的朋友可以看朱丹溪书中单写的一篇《相火论》。

简单地说，中医认为，物质的东西是阴，功能的东西属阳，这就是阴阳的概念（阴阳还可细分，每个事物里又有阴阳）。

而功能里面，动的事物就是是火（凡动皆属火）。

可能同志们还没清楚，我举了生动点儿的例子吧，您的血液在正常的流动，这血液是属阴的，很平静地流动着，因为功能存在，也就是阳气存在，所以它在正常流动，此时也有火，这是正常的火，像煲粥的小火，如果这点火没有人就死了，所谓无生气也。但突然您看到了一位美丽的姑娘羞答答在床上向您招手，您的荷尔蒙激素分泌增加，血液流动加快，这些荷尔蒙激素就是火，这火就大点儿了，是烧开水的大火，它促使机体走向兴奋。

好，现在慢慢地平静下来，接着谈丹溪老先生的观点。

丹溪先生认为肝肾两个脏器的功能之火就是相火。

朱丹溪学的是理学思想，在理学思想中，天理和人欲是打架的啊，天理是正常的，有规律的在呢运行着呢，跟日出日落一样有规律，不忙不乱的。

人欲可不是这样的啊，人欲是希望鱼翅燕窝顿顿有，当和美女相处的时候（女同志要翻译成帅哥），时间要过的最好很慢，最好连深情的凝望都是慢镜头，无聊的上班时间最好“嗖”的一下就过去，这就是人欲。

可见，如果由着人欲来，这世界就天王老子也没法儿弄了。

所以理学思想认为，人欲必须要服从管理，要有规章制度，要打卡，要抽查，上厕所方便要请示，总之是要服从天理，朱子曰（不是朱丹溪，是朱熹）：“必使道心常为一身之主，而人心听命焉”。

也就是说，朱丹溪老人家告诉我们，别总是想着男女的亲密之事，搞得相火“忽”地起来，刚下去，“忽”地又起来，本来能用三年一打火机，您两个月给用废了（这比喻是我自个儿想的啊，没得到他老人家的批准），他老人家的意思是，总使相火妄动，则身体会出现各种失调的病证，加速衰老。

那么如何才能减少想男女亲密之事的机会呢？他老人家说的非常可爱，而且通俗，即使过去了七八百年，看着也那么的生动，我就原文复述下来，他说：“古人谓不见所欲，使心不乱。夫以温柔之盛于体，声音之盛于耳，颜色之盛于目，馨香之盛于鼻，谁是铁汉，心不为之动也！”

忍不住，还是再翻译一遍吧，就是说您女朋友总是花枝招展地穿的挺暴露的喷着暧昧的香水往您怀里一钻，这事搁谁都受不了，所以，能闭眼不看就不看，但也没说您就从此什么都不做了，而是在适当的时机能避开就避开。

什么时机要避开呢？朱丹溪说就是冬天，人的精气潜藏，要避免过渡使用，夏天特热的时候，热伤阴气，这些为一年之虚，所以要避免过渡想着男女之事，月空的时候为一月之虚，要避免，大风大雾，雷电交加，自己的情绪不稳或劳累为一日之虚，要避免，刚患过病的人也要注意。

那么，他的这些观点在现在有现实意义吗？

有，因为现代是一个颜色过度的时代。

梦露式的照片太多了。

各家商业单位对天理考虑的不够多，对人欲的方面考虑的比较仔细，因为顺着人欲走赚钱方便。

您只要来到街头的任何一个报亭，往卖杂事的铺面上扫一眼，您就会看到，清一色的美女或露肩膀或露大腿各显姿态。

你如果乘坐火车，您可以看一下隔壁座位的老兄在看什么杂志，光是封面上的标题就足够火爆，什么“美少妇遭骗色失身”之类的题目不一而足，配着搔首弄姿的图画很俱冲击力，这位看杂志的老兄看得两眼放光满面通红，显然已经相火妄动了，一个人出差您能保证他不犯错误吗？

您打开网站，几大门户网站点击新闻的24小时排行榜永远有一半的是“走光”“艳照”“强奸”之类的新闻。

你打开电视机，各种选美女美男模特的一波未平一波又起，电视剧多半是靠婚外恋情来推动情节发展，终于发现了一个写中医题材的《神医喜来乐》，整剧还很充分地描写了他是在老婆的眼皮地下如何偷吃对面的狮子头老板娘的。

谈到休闲，现在一些人的晚上休闲生活永远是这样，先在饭店喝酒，酒足饭饱后到KTV唱歌，由袒胸露腿的姑娘们作陪，然后离开KTV，到桑拿浴洗澡按摩，还是由穿着超短裙的姑娘按摩到夜里一两点钟。难能可贵的是，在第二天他们仍然可以在早晨八点钟精神抖擞地到单位，处理各种事务，但眼睛是浑浊的。

他们的相火也在白天和晚上一起妄动。

这些事物，都使得人心躁动，失去沉稳之性。

更严重的，是使得失精严重。

失精的方式有多种，我就不谈了，但过度失精的结果却不好。

在这里与西医有分歧，西医认为，人的精液只有蛋白若干，液体若干而已，丢点无所谓，没有那么严重。这种话出现于所有的性教育图书中。

西医如此看让我感到很遗憾。

如同看一个航天飞机，西医的思路是：砸了，分析成份，塑料若干，金属若干，没有多重要，几千美元可以买同样分量的塑料和金属。就是这个思路。

但数万科学家研究的怎么样把这些塑料和金属组合在一起的，这个价值多大呢？几十个亿美金

都不止呢！

又如同我手中的笔记本电脑，西医的思路，砸了，分析成份，原来就是塑料若干，金属丝若干，五十元钱收废品的那儿有的是，您多扔掉几个没问题。就是这个思路。

但在这个问题上您的思路一定不会跟着西医走的，您一定会说，谁砸我的电脑我就砸谁！

希望西医脱离古板的分析式思路。

举个例子吧，有个经理找我看病，他说夜尿多到每晚五六次，无法熟睡，白天精神恍惚，工作出错。

我告诉他减少行房次数，开方为引火汤加味，补肾治疗。五副药后，他告诉我夜里已不起夜，精神恢复，对中医的疗效佩服得五体投地，于是又开药一个月巩固疗效。

此人现在还与我保持联系。

这样的患者，每个中医医生都会碰到很多。

这种情况，任何一个中医都会这么开药，并不是我的水平高，这是常规治疗。

但仍有许多人，身体虚损下去，日益衰老。

有的人说，中医就是擅长补肾，碰见谁都是一个补。

不是中医擅长补肾，而是现代的人，相火妄动损耗的太多。

人在少年的时候，没有金钱与地位，追求女孩子的道路往往坎坷，中年时有了地位金钱和经验，因此很容易犯错误，而偏偏在中年这个时候，人的身体开始走下坡路，所以古人提出警告，是有道理的。

所以希望大家在中年的时候，保持冷静，对自己的家庭好些，就可以了。

还有许多小伙子，在各种色诱下长期坚持手淫，甚至每天一次，坚持了许多年（有很多是从初中就开始的）。

现在身体怪病蜂起，婚后难以进行正常的性生活，出现的许多症状，看了无数的医院，连医生都绝望了。

这个时候跟他说“精液只不过是一点蛋白加上液体，损失点不会影响健康，多了只是会第二天疲惫影响工作”的那些专家就不见了，他们藏到了冰冷的教科书后面，消失了。代之以各个医院里面医生冷酷的脸：“你这毛病也太多了，腹泻到消化那里治疗，头晕检查一下脑血管，早泄到男性病那里，打不起精神到心理康复那儿，爱出汗自己少运动，怕冷多披件衣服。反正我这里看不了，你挨个科室跑一圈吧。”

跑了十圈后病看好了吗？

绝对会有人望着他离开医院的背影心里说：这个人精神不大正常。

我和一个朋友讨论过这个问题，他说大家都见过一些这样的患者，可是就是没有人提出这个问题，因为你一提出，就等于向现在所有的性学专家宣战了，因为大家都公认过度的性生活和手淫没有什么大的、本质的影响。

开战的结果是许多人又会找到借口，跳出来大骂中医的不科学。你们中医做双盲对照试验了吗？进行临床流行病学统计学处理了吗？

“你能治疗一个就治疗一个，至于观念对错的事，就忍了吧。”他说。

“可是在中医的体系里，明明是所有的这些症状都指向一个根源——肾精亏虚！”

“算了吧，尽你的力治疗就是了，别给中医惹事儿了。”

于是，世界继续着化学分析式的教育。

大家接受教育后，明白了放纵也只是第二天疲惫而已，没什么损失。

尤其是青年人，本来就容易放纵，于是一发不可收拾。

不多写了。

大家看后心里有个警惕就可以了。

如果能够多听听朱丹溪老人家的劝告，不该看的就不看，或许可以保持一颗平静的心，多做些自己该做的事情吧。

大家共勉！

朱丹溪的故事就写到这里吧。

在公元1358年，朱丹溪逝世，在逝世前，他做的最后一件事情是把自己的儿子叫到面前，严肃地对他说：学习医学是一件非常艰苦的事情啊，你一定要谨慎认真对待！（医学亦难矣，汝谨识之！）说完这句话后，端坐在椅子上去世了。

这是他留在世界上的最后一句话。

他从一个任侠的少年，到刻苦学习理学的青年，一直到成为一个优秀的医生，完全凭借自己坚强的毅力和心中的信念，完成了自己人生巨大转变，最终成为了一个对世界有用的人，成为了一个能够将自己的学术思想和生活信念传给后代的人。

转自民间中医网

男男女女戒色的若干条好处

为何要戒色？也许有人对此还有些疑惑，也许有些人已经亲身感受到淫欲带给自己的痛苦与烦恼，痛下决心定要闯过此关，却时进时退不能坚定。在此，仅分享个人对戒色的一些看法，希望给诸位朋友一些参考。

沉迷于色情的人，也许会有这种体会，就是身体亏损得很厉害，也许有一些人，先天体质比别人好，起先恐怕不会有什么特别大的反应，可是，肾水随着自己的纵欲越来越枯竭，面色黑暗，精神不济，使得自己有点人不人鬼不鬼的模样，虽然一时尝到欲望的满足，过后却被良心深深谴责，而且当自己在欲望面前不能控制，甚至被欲望牵着鼻子走，成为欲望的奴隶，此时的这种痛苦，恐怕更令人感到寒心。因此，若立志戒色，那么恭喜你，你已经开始转变你的命运，因为你将来会随着戒色一步步走来，而改变你自己，让自己成为一个幸福成功的人。

戒色首先带给你的第一个好处，便是使你的身体健康，气色红润，神采奕奕，这是用多少金钱都换不来的人生幸福的基本保障，若失去了健康的体魄，纵然你有再大的房子，再多的车子，你也无福消受，因为你必须天天跟医院打交道，再多的钱都要送给医院，再换来令自己痛苦的药与针，或者与这个世界说再见，此时，你的学历再高，文凭再多，你也无用武之地。因此健康的身体是你人生幸福的保障，我们应该懂得爱惜自己的身体才是。

第二，当你在戒色的过程中，屡次失败，而此时，你又能坚定不移，朝着这个志向勇往直前时，此时，你的勇气便在这一场场的格斗中得到提升，在失败面前仍然站得起来，那么将来，你在遇到人生的其它问题时，你也更加有勇气去面对，因为你提升的是你的心性，当面临挫折时，你不会退缩，不会逃避。

接着，当你不断的反复，但你仍然有此耐心说服自己，多看圣贤的教诲，不急躁不强迫，善加引导，有耐心让自己改过，你的耐心也在慢慢增长，不会急于求成，因为欲速则不达，当你有了足够的耐心与毅力之后，在面对人生的其它瓶劲时，你也有这个耐心去等待结果，在等待的过程中，你不会急躁，也能避免因为急躁而做出一些错误的判断。

耐心的确是成就事业不可缺少的一种心理素质。当别人对你发火时，你能忍耐，退一步，海阔天空，也许骂你的人反而更加佩服你的气度，在将来需要的时候，他可能还能助你难得的一臂之力。所以，在戒色的过程中，培养自己的耐心，也是很难得一个收获。

第三，当你在面对美女而不心动时，你就是一个比较稳重的人了，因为色关对你而言，是一大难关，此关能突破，你还有什么不能冲破的？对自己也越来越有信心。信心是你奋斗无穷的精神动力，有信心的人，他做事必然比别人更加坚定不移。而在美女面前，你能如如不动，不但美女对你敬佩不已，同时，也防止将来你成大事时，因色此一关，毁了自己的一生。要知道，美女来引诱，并不是让你获得幸福，而是来引你入万劫不复的深渊，你此时能够把握自己，不受诱惑，就避免自己因色而毁了一生的辛劳了。

看有些成功人士，最后就因色关未过，一生的功业一夜之间全毁了，多么可惜？另外，对于身边的女士尊重，你赢来的，也是他人对你妻子女儿的尊重，自己是一个值得尊重的人，别人对你自然也不会轻视，所以，让别人尊重自己，首先还是自己要做出值得让人尊重的事。

突破色关，想必自己也会想许多的方法，当然，最好的方法，便是转变你的心境，让自己的一颗贪爱欲望的心，变得清静一些，此时，也许你会选择学习，学习圣贤的知识，要知道，古之圣贤都是正气十足的人，你在学习的过程中，便在吸取着圣人的正气，久而久之，自己也成为一个有正气的人。

所谓“读书贵在变化气质”，你的气质会随着你心境的转变，变得越来越有气度，因为你有这内涵，走路出去，别人看到你的感受都不一样了，气度非凡，身边自然会吸引来许多好女孩，你还犯得着天天烦着要去追哪个女生吗？再者，不犯色，还能让父母安心，父母为我们实在是操得太多的心了，如果自己因为色欲，死在床上，全身一丝不挂，这是多么羞耻的事情，说出来，父母祖宗都脸上无光，可能还不敢出去见人，一辈子低着头受人指点，于心何忍？就为了自己一时的贪欲，却让父母家人蒙受一辈子的羞辱，自己能安心吗？

为了戒色，你可能会试着采用许多的方法，你也为自己的成功而努力着，寻找自己的冲突口，去借鉴别人的经验教训，懂得看清自己适合用何种方法，是否也在培养着你面对一个问题时，愿意去找这个问题解决的方法，而不是把这个问题丢到一边，而且，也懂得去向身边的人学习，不是自己关在房间里，自己想自己的。是否，这样的学习经验，也能帮助你将来在工作中，在交给你一项工作时，你也愿意去学习如何将这工作做好，也愿意去采纳分析别人的成果，成为自己的经验？进而，倘若你能立志为国为民做一番事业，为祖宗父母脸上增光，将有限的精力移到学习上来，学一项技能，为这个社会服务，此时，你便能全身心投入到学习工作中，更好的去成就你的学业与事业。当自己尽心尽力去付出时，你的人生便不会有遗憾，可谓无悔。而当你能正视自己的问题，不去埋怨是因为哪位美女的迷惑，因为社会污染太多，是身边人的纵容，是坏朋友的诱惑，你便无怨。

若要细说戒色的好处，恐怕还是说之不尽，只是，自己在此戒色的过程中，时时要记得的是调整自己的心境，多看善书，选择善友，转化自己的欲望为清凉，在动念头的时候，就马上提醒自己，便能较好的控制，倘若不自量力，非要去试试自己的定力，无疑是将自己推向色魔。届时一步步地深入，想要自拔，就会更加困难。

还是应该多学习圣贤的教诲，用圣贤的正气来影响自己。那么，在此戒色的过程中，你还可以借此提起自己的责任心，培养自己的耐心、斗志、坚定的毅力，懂得应该踏实的学习，学会如何选择善书、善友，分辨是非，正视自己的能力与智慧，看清目标方向，也学会如何正确去爱人，爱惜自己的身体，让自己成为一个真正幸福成功的人士。

看来，戒色真的是好处多多，当你能战胜自己的欲望，突破这个关口，你便会体会到成功的喜悦！不亦乐乎？

人的性欲与寿命

影响人寿命长短的因素很多。刀枪水火，天灾人祸，这些看得到的、人们容易理解的就不去讨论了。这里主要讨论人的性欲与人的寿命之间的关系。

贪色纵欲是人最容易犯的、最难改正的耗命的行为。

佛教净土宗十三祖印光大师曾教导：“吾常谓世间人民，十分之中，由色欲直接而死者，有其四分。间接而死者亦有四分。以由色欲亏损，受别种感触而死。此诸死者，无不推之于命。岂知贪色者之死，皆非其命。本乎命者，乃居心清贞，不贪欲事之人。彼贪色者，皆自戕其生，何可谓之为命乎？至若依命而生，命尽而死者，不过一二分耳。由是知天下多半皆枉死之人。”

由这段开示我们清楚的了解到：贪色纵欲不能尽天命，是慢性自杀。

祖国中医认为肾为生命之本，禀受先天父母的元气即藏于肾。肾气足则五脏六腑功能协调，容面光泽红润，精力充沛，抵抗力强，不易生病，肾气虚则反之。为了便于理解，举个例子说明。古人认为天人合一，现代医学也证明了人的生理结构、活动规律和大自然极其相似。例如，由于人们滥砍滥伐，造成森林覆盖面越来越小，森林失去了调节的能力。因此这些年不是旱就是涝，水土流失严重，土地沙漠化，部分地区发生泥石流，长江、黄河的河道两边出现塌方，尤其是近几年，一些城市出现沙尘暴，给人们的生活、工作带来极大的危害。因此，只有植树造林，固沙防风，才能避免这些危害。与此相似，人由于贪色纵欲，造成精气外泄，肾气不足，导致精神不振，腰酸腿软，体虚乏力，头昏耳鸣，口渴盗汗，睡眠质量不高，抵抗力减弱，从而百病滋生，寿命减短。

因此，人应该节欲，固本培元，使自己精力旺盛，抵抗力增强，从而百病不侵，寿命绵长。做任何事情都要符合客观规律，违背客观规律就要受到惩罚。

现代人经常说“十人九虚”，因此市场上出现各种各样的补肾的药，这些补肾的药治表不治本。因为肾虚的根本原因是纵欲，因此补肾的最好办法就是节欲，药物只是起到辅助作用。

现在市场上有很多声称“能治疗各种性功能障碍（阳痿、早泄之类），快速恢复男人雄风”的药品和保健品，这些东西价格昂贵，可是买的人却很多。人们不知道这些东西实际上就是性药、春药，是让人速死的药。为什么呢？因为所谓的性功能障碍，是由于人贪色纵欲、邪淫造成的生理上、心理上的疾病，已不仅仅是肾虚的问题了。在这种情况下，不去了解造成性功能障碍的根本原因，节欲养肾，慢慢恢复，却想借助药物继续去纵欲，这无疑是涸泽而渔。得到的须臾快感是以透支体力、精气为代价的。精气于人，如油养灯。最后身体被掏空了，油尽灯灭，不死也得残。中医对肾虚总的治疗原则是“培其不足，不可伐其有余。”借助药物纵欲与此原则正好相反。“雄风”未振，精气全无，离死不远。由此可知，贪色纵欲能让人速死，不能尽天命，因此每个人都要节欲。

那么如何节欲呢？

人的行为包括身、口、意三个方面，因此节欲也要从这三个方面下手。

首先就是要洁身自好。夫妻之间的性生活要节制，除此以外不能有其他的性关系。现在性病泛滥，爱滋病的病毒携带者和死亡率成大幅度上升的趋势，截止到目前为止，共有1880万人死于爱滋病，仅去年就死亡300多万人。现在每天有16000人感染上爱滋病病毒，非洲有10个国家的感染率超过10%，仅南非一个国家，就有500万爱滋病病毒携带者，每年有２５万人死于爱滋病，全国有10%以上的人口是爱滋病病毒的携带者，爱滋病已成为该国最重要的问题，直接影响到国计民生，以至于南非总统不得不亲自出来号召大家使用安全套，预防爱滋病。尤其是乌干达，全国有40%的人是爱滋病病毒的携带者，真可谓是灭顶亡国之灾。性关系混乱是造成这场灾难的一个重要原因。

其次要注意语言表达方式。不讲黄色笑话，不讲荤段子，不讲能让自己和别人起淫念的话。有些人就是听这些低级、下流的话而起心动念，逐渐走上犯错误甚至是犯罪的道路。

最难消除的就是人的意淫。意淫是由扎根于人的意识中的淫念产生的（前面的两种行为也是由淫念产生的）。意淫时有时无，随境而生，随境而灭。产生时人们往往沉湎于其中而不能自拔，不能自警；消除时了无可得，无人知道，因此心安理得,意志薄弱的人常常会沉湎于此。有的人可能产生过羞耻心和恐惧感，但转瞬即逝。同时有的人认为我只是想一想而已，又没有做什么事，也没有危害到别人，有什么关系。这就会很容易让人自我放纵，意识不到意淫的危害性。

其实意淫对人的危害非常大。如果经常放纵自己，产生意淫时不去抵制它、消除它，长此以往

淫念在意识中扎根越来越深，在一些场合就会用淫秽的语言表达出来，逐渐的认为实际做做也无妨，潜移默化，慢慢的就会走上犯错误甚至犯罪的道路，这样的例子屡见不鲜。其实很多人也知道意淫是不好的，但都自信自己会控制好，不会犯错误，没有意识到意淫对人的意志的腐蚀性是巨大的。

意淫对人的身体也有很大的危害。中医名着《景岳全书》中说："心为君火，肾为相火，心有所动，肾必应之。"《太上感应篇直讲》中说："因人身的精，散在三焦（指心肺、脾胃、肝肾、大小肠、膀胱），荣华百脉，及欲火一动，合聚流通，都从命门（附于肾上）出来，极是可怕。"意淫则精气外泄，长此以往也会肾虚，这就是为什么现在有些没结婚或没有性生活的年轻人也肾虚的原因。

明代保阳子曾说："大凡见美色而起贪爱，使身体奔逐于声色之中叫做外感之欲。夜深睡在床上，念念想得到美女的陪伴，因此淫欲之念如火焚心，叫做内心之欲。凡贪爱于美色，身心二欲就缠绵不断，最是损精伤气，因而容易感染疾病。

如果能远离色欲，那么精气不露泄，肾水自然滋生，并可上交于心。不思美色，心中常清朗，即能使心火不上炎，而可以下交于肾。水火能获调剂，身心的一切疾病，即可消灭。这就叫善调身心，不用药而可使疾病霍然痊愈。"

"淫念一生，恶意缠绵，若见女色，遂不能自持而身犯淫行。为了制止淫念的生起，平时即应谨慎，不要亲近整日荒于嬉，追逐声色的邪友。更不可随人进入酒家、茶馆、舞厅、妓女户等引人思淫的邪地。┅┅因为一近邪友，那端身守正的益友，就会日益被疏远。而常与邪友接近，自然会渐渐被染引诱，终致心为所动而随邪友之行。至于引人思淫的邪地，若常进入，耳濡目染，心念难以克制，终致把持不定，而身犯邪淫，及至醒悟已追悔莫及。"

由此可知，我们贪色纵欲、各种淫乱行为产生的根源就是存在于意识之中的淫念。淫念一旦产生，会时时刻刻存在于意识深处，遇到不同的境缘，就以身、口、意三种形式表现出来。因此根除意识中的淫念是最重要的。

《寿康宝鉴》中汪舟次云："诸恶业中，唯色易犯，败德取祸，亦莫过于此。……夫一动淫心，未必实有其事，已积恶造业如此，况显蹈明行，罔知顾忌者乎？世有忠厚善人，而身后不昌；才士文人，而终身潦倒者，其病皆由于此。今欲断除此病，当自起念时，截断病根。太上不言私美色（把美色占为己有），而言'见她色美，起心私之'，盖止一起心，而罪已不可逃矣。"

淫念产生时，如何克制和根除？

印光大师教给我们一些根除淫念的办法：

"欲绝此祸，莫如见一切女人，皆作亲想、怨想、不净想。亲想者，见老者作母想，长者作姐想，少者作妹想，幼者作女想。欲心纵盛，断不敢于母姐妹女边起不正念。视一切女人，总是吾之母姐妹女，则理制于欲，欲无由发矣。怨想者，凡见美女，便起爱心。由此爱心，便堕恶道。长劫受苦，不能出离。如是则★所谓美丽娇媚者，比劫贼虎狼，毒蛇恶蝎，砒霜鸩毒，烈百千倍。于此极大怨家，尚犹恋恋着念，岂非迷中倍人。不净者，美貌动人，只外面一层薄皮耳。若揭去此皮，则不忍见矣。骨肉脓血，屎尿毛发，淋漓狼藉，了无一物可令人爱。但以薄皮所蒙，则妄生爱恋。华瓶盛粪，人不把玩。今此美人之薄皮，不异华瓶。皮内所容，比粪更秽。何得爱其外皮，而忘其皮里之种种秽物，漫起妄想乎哉。"

"又当淫欲炽盛，不能自制之时，但将女阴作毒蛇口，以已阳纳蛇口中想，则心神惊悸，毛骨悚然，无边热恼。当下清凉矣，此又窒欲之简便法也。"

"（此法妙极，若是女人，当想毒蛇入己女根。）"

现在很多媒体宣传手淫对人体是无害的，这是一个错误的、危害极大的宣传。手淫对人的身体和心理都有很大的危害。

手淫时人们处于性幻想之中，靠不断调动以往建立的淫念和编造新的淫念来提高性刺激，以得到片刻的快感。这样会使淫念在人的意识中越扎越深，种下祸根。同时长时间这么做，会引起遗精、阳痿等性功能障碍，个别人甚至会产生性心理扭曲，对正常的夫妻生活不感兴趣，作出其他过格的行为。

现在的青少年由于饮食、遗传等原因生理上成熟早，同时身处在这个浮躁的社会，那些被人们盲目追捧的轻浮的流行时尚，到处可见的淫秽制品，很容易让人们尤其是青少年产生性冲动，媒体的不负责任的宣传更是成为导火索。

手淫对青少年的危害尤其大。青少年心理发育不成熟，对事物还没有一个正确的、坚定的认识，媒体错误的引导使他们建立了错误的认识，这种错误的认识将使他们做了错误的行为而不知错，这是最可怕的。现在早恋、未婚同居、未婚先孕（有十几岁就做母亲的）的现象越来越多，媒体难道不应该反省一下吗？同时青少年的身体还没有完全发育成熟，手淫对他们身体的危害尤其严重，在一些公开的病历中，那些因手淫致病的青少年大多数面黄肌瘦、体弱多病、无精打采、头昏耳鸣、注意力不集中、失眠，有的甚至出现滑精不止的严重后果（这是因为手淫过频，导致精关闭不牢，严重者可滑精脱阳而死）。这些孩子为了片刻的快感，却荒废了学业

，浪费了大好时光，成为一个病篓子。本可以顶天立地，才华横溢，创造辉煌伟业，为国为民造福的人却成了家里和社会的负担，岂不是很可怜、很可惜？！有的人说，我手淫了很多次了，为什么身体还是很好的？请不要高兴的太早，没有得病是因为你先天的身体素质比别人稍强一点或手淫的次数相对少一些，现在虽然没有疾病发作，但已种下病根，如果不马上停止，将来疾病一定会找上门来的，到那时后悔已经来不及了。

《论语》曰："少之时，血气未定，戒之在色，圣人之于色，无时而不戒也。"

《寿康宝鉴》中周思敏云："色，少年第一关，此关打不过，任他高才绝学，都无受用，盖万事以身为本。血肉之躯，所以能长有者，曰精曰气曰血。血为阴，气为阳，阴阳之凝结者为精，精合乎骨髓，上通髓海，下贯尾闾，人身之至宝也。故天一之水不竭，则耳目聪明肢体强健，如水之润物，而百物皆毓（养育）；又如油之养灯，油不竭则灯不灭。故先儒以心肾相交为既济。盖心，君火也。火性上炎，常乘未定之血气，炽为淫思。君火一动，则肝肾之相火皆动，肾水遭铄（消损），泄于外而竭于内矣。男子十六而精通，古者必三十而后娶，盖以坚其筋骨，保其元气。且气血稍定，亦不至如少年之自耗也。近世子弟，婚期过早，筋骨未坚，元神耗散，未娶而先拔其本根，既婚而益（更加）伐其萌蘖（原指植物长出新芽，此指少年初成的精气），不数年而精血消亡，奄奄不振，虽具人形，旋登鬼录。此固子弟之不才，亦由父兄之失教。今为立三大则：曰勤职业以劳其心；别男女以杜其渐；慎交游以绝其诱。如此则内外交修，德定日进，而父兄之道尽矣。"

同时，还要不写、不读淫秽书籍，不制作、不看、不听淫秽的音像制品，看见淫秽的东西不但不传播，还要把它销毁，以免危害到其他人。经常向其他人宣讲邪淫的害处，广泛流通各种戒淫的善书。

现在黄色书刊及淫秽的音像制品泛滥，率禁不绝，说明有很多人在制作、购买，如果不采取有效的措施进行制止，熟视无睹，必将导致人类的堕落，也必将影响国家的兴旺和人民的身体健康，后患无穷。从古至今，国家因民风败坏、道德沦丧而导致灭亡的例子很多。古罗马从强盛到衰亡就是一个很好的例子。追根溯源，性泛滥是最大的罪魁祸首。

贪色纵欲不但对人的身体有极大的害处，而且由于贪色纵欲和其他罪恶是相伴相生的，因此更能使人快速的丧节、丧命。

古人云"万恶淫为首"。淫是万恶之首，是万恶之源。好色纵欲就是打开了潘多拉盒子，各种罪恶随之而来。研究一下现在的贪污腐败现象就会发现，贪污腐败分子几乎都有包二奶、养情人、找小姐等等的淫乱行为。这些人图一时的快乐，却削尽了自己的功名利禄和福德，葬送了大好的前程和美好的家庭，甚至是自己的生命，让自己的祖宗和家人蒙受耻辱。

现在世风日下，人欲横流，各种低级下流的娱乐场所和娱乐节目触目皆是，公开和半公开的妓女、三陪小姐到处都是，最可怕的是有些人把包二奶、养情人、找小姐等等的淫乱行为视作生活情趣，不以之为耻，反以之为荣，而且还有一些愚蠢的人羡慕这种生活，正在跃跃欲试准备往粪坑里跳。岂不知这些淫乱行为天怒人怨，人天路上没你份，富贵簿上除你名。你淫别人的妻女，你的妻女也将被别人所淫。因果报应，如影随形，任何人都逃脱不了。不是不报，时候未到。报应到时，悔之晚矣。如果你真正珍爱自己的妻女，不想让她们无辜的蒙受耻辱；如果你真正的爱惜自己，不想让自己戴绿帽子，不想让自己有捶胸顿足、痛不欲生、懊悔万分的那一天，就不要再做令人不齿的淫乱行为了。同时要深刻的反省自己的错误,发自内心的忏悔自己的罪过，以减轻自己罪恶的报应。

既然贪色纵欲有这么多害处，我们在日常生活中就要用心检点自己的行为，彻底去掉这个恶习。荀子曰："君子博学而日参（三）省乎己，则知明而行无过矣"。我们即使做不到每天反省三次，也要经常反省一下，从身、口、意三个方面检查自己，有则改之，无则嘉勉。如此坚持不懈，淫念越来越淡，直至消除。淫念消除了，各种淫乱行为也就不再产生，其他的恶习也将随之慢慢地改掉，最终回归到做人的正路上。"存好心，说好话，行好事。"（印光大师语），任何事情都从善的一边做，自然心地清净，思绪清朗，身体会越来越好，渐渐的身上长养一团浩然正气，福德在不知不觉中积累起来，必将是家庭和睦亲善、事业一帆风顺。有如此不需要花气力、花金钱却可以得到巨大利益，而且是天人称颂的事，有智慧的人一定会积极努力地把它做成功的！

常常有人为自己的纵欲找借口：孔圣人曾说过"食色性也"，好色是人的本性，这难道还有错？要想明白"食色性也"这句话的真正的含义，知道人的本性到底是什么，首先要了解孔子学说的核心是什么。

孔子创建的儒教有2部重要的着作：《大学》、《中庸》（子思着，秉承孔子思想）。《大学》开篇即云："大学之道，在明明德。""明德"是指人的性德，即人本性所具有的仁、义、礼、智、信等等完美的品格。"明德"前面的"明"是指人的修德，即要通过不断的对治习气，兢兢业业的修持来达到人的完美的境界，恢复人的明德，也即性德。对于"中庸"程子是这样解释的："不偏之谓中，不易之谓庸。中者，天下之正道；庸者，天下之定理。"对于这段话可以简单的理解为：《中庸》中所讲的中庸之道是指人间的正道，是永远不变的真理。这些正道、真理包含人在世间为人处事应遵循的标准。因此，孔子学说的核心是：告诉人们仁、义、礼、信、智等等完美的品格是人的本性所具有的，按照正道、定理去为人处事、努力修持才能达到完美的人生境界，恢复人的本性。"食"、"色"是人的本性的一部分，它们当然要符

合人间正道，遵循人间定理。

好色纵欲就是对异性的侮辱，就是无“礼”；维持这份贪欲需要钱财，没有钱财就不择手段夺取不义之财，就是无“义”；做了坏事不想让人知道，在单位欺上瞒下，辜负了领导和群众的信任，在家里哄骗家人，违背了从前对家人的承诺，失去了责任心，就是无“信”；作了这么多可耻的事，无论败露与否，都让祖宗蒙耻，让家人害羞，同时让对方失去贞节。辜负了国家、社会、亲友对自己的培养和期望，忠、孝都无从谈起。一旦败露，不管家人是如何的悲伤、困苦，自己只顾享乐，就是无“仁”；把亲友苦口婆心的劝阻当作耳旁风，不知悔悟，走火入魔，一意孤行，身在错中却不知错，就是无“智”。仁、义、礼、智、信全无，已经偏离了做人的正道，背离了人的本性，福分被削尽，必招奇祸。文帝曰：“天道祸淫（给淫乱的人降祸），其报甚速。”知道了这些，你还能认为好色是人的本性吗？还能认为纵欲是人间的正道，是永远不变的真理吗？

另外，节欲时要戒酒。俗话说酒是色媒，酒壮色胆。酒可以乱性，可以激发人的性欲。饮酒过多可使人失去自控能力，容易作出伤天害理的事情；少量饮酒也会让人邪念频生，浮想联翩，性欲勃发。有些所谓有“浪漫情调”的人大概是受国外影视作品的影响，提倡过性生活之前喝点酒，一方面“有点情调”，另一方面可延长性生活的时间。这个提倡无疑是在刮骨的色刀上再涂一层毒药，害人不浅。酒在这里的毒害和性药、春药是一样的。这些人真应该清醒清醒，不要自误误他。

总之，好色纵欲就是自杀，它使人不能尽天命。它不但危害自己，也危害了别人。因此要节欲，洁身自好。身处红尘之中，未免有七情六欲，适当的、符合道德规范的性生活是可以进行的，但是要了解这方面的禁忌，以免身体受到伤害。

印光大师开示：“至于断欲一事，当以为治病第一要法。无论内证外证，病未十分复原，万不可沾染房事。一染房事，小病成大，大病或致立死。或不即死，已种必死之因。欲其不死，亦甚难甚难。纵令不死，或成孱弱废人，决难保其康健。不知自己不善摄养，反说医生无真本事。”

印光大师又开示：“彼昵情（沉湎）床笫者，已属自取其殃，亦有素不狎昵，但以不知忌讳，冒昧从事，致遭死亡者。”

下面列举的一些注意事项，都是古人总结的经验，不要违犯，否则对身体和福德有极大的伤害：

酒后不可，服各种性药、兴奋剂后不可。
刚吃饱饭后及空腹均不可。
大悲、大怒等情绪波动巨大后不可。
要远行之前、远行之后不可。

不可蓄缩不泄（蓄缩不泄即要射精时，故意用人为的办法中止射精，以达到延长性生活时间的目的）。

疲劳过度不可。
刚洗过澡不可（此时疲劳且毛孔张开，易造成损伤）。
雷雨天、大风天、大冷大热天不可，野外不可。
竹席上不可（竹性寒冷，易感寒气），漏风、潮湿处不可。

病中和大病初愈不可（筋骨损伤，好后犹须戒欲一百七十天，大病初愈后须戒欲一年，否则容易导致疾病再次复发，以致丧命。）。

妻子在怀孕期间和哺乳期不可（孕后交一次，胎毒重一次，胞衣厚一次，生产难一次。孕久若交，或致堕胎，及与伤胎。），否则孩子身体弱易生病。

女人的经期不可。

同房后不可马上洗澡（尤其忌冷水），不可喝冷饮，不可开电扇、空调（冷气），冬天不可冒风雨，犯之必有阴厥之症，男缩阳，女缩乳，重者四肢冰冷，肚疼而死。切记。

佛、菩萨的圣诞日不可。
父母的生日、忌日不可。

阴历五月、十一月不可。此二月行房，失一如百，五月精薄如水，交甚伤精，十一月精液浓缩如浆，交甚伤身。“冬不藏精，春必病瘟。”

一夜不可超过一次。清晨不可，此时阳气初生，正是养精蓄锐的时候，做一如百，整天浑身无力，没有精神，非常伤身。

想保全自己的性命,延长自己的寿命,健健康康尽天命者，请慎之!!(以上是转贴)★张三丰真人说：人生在天地之间，承金木水火土五行之秀，具有阳刚之气，夫妻间的关系乃是伦常之道。如果超越了夫妻间以外，和其它任何人发生了不正当的邪淫行为，那便是越礼乱伦，和禽兽没有什么两样了。要知道，杀人的惨毒，仅被杀着一人身死。但淫污了对方，却如同杀害了对方数代的家族请誉。因此强奸或淫污他人的行为，是最受天地鬼神所震怒的，故而让犯淫者受惨烈

的灾祸报应。并且贪淫好色者，子孙必定夭折，后嗣也必定无法昌盛。青年男女必须知道，红粉佳人转眼间便成了骷髅鬼火，越是美貌的人，越如同披着漂亮外衣的伤人狼虎。更何况美色原本就如梦幻泡影一般，终究是空。所以每一个有志青年，都应该常存清净心、诚恳心、坚忍心，坚决地守住自己的节操，并且为天下苍生着想，凡是看到诱人邪淫的书刊图画，都须将它焚毁，以免害人。又凡是朋友之中有贪淫的，应该拒绝来往，以免自己受到引诱陷害。如果能这样坚守节操、不犯邪淫，并且把心力精神用在正当的事业功名上，相信定能事业有成、功名得取、福报临门的。

汪舟次说：最容易犯的恶业是淫色，也唯有邪淫，最容易令人败德取祸。世间的种种恶业相当多，而为什么万恶淫为首呢？因为淫念一动，其它许多恶念也随之而起。例如：见到了美色，却没有凑合的因缘，便产生了幻想妄念的心；想勾引人家，却无计可施，便产生了计谋的心机；企图污染人家，却受到阻碍，便产生嗔恨的心思；沉溺在欲情中，欲罢不能，便产生了贪恋着迷的痴心；羡慕别人所拥有的，便产生了嫉妒恶毒的心；想要夺人所爱、占为己有，便产生了杀害的心。由以上可知，许多种种的恶业，都是受到淫念淫心的影响而产生，淫念一动，也导致了许多善愿善心因而消失无踪。所以，万恶淫为首，是一点都没错的。世间常有忠厚的善人，却子孙不昌，也常有才士文人，却终身潦倒的，这些往往是因为贪淫好色，而造成的报应。如今，若要戒淫，一定要先断淫心。因为淫心一起，纵然还没付诸行为，就已经构成了罪业。在《太上感应篇》中也说："见他色美，起心私之。"故知要戒除淫病，一定要紧守心念的清净，将淫心彻底截断，才能完全不受他的危害。

西方国家对手淫的部分研究成果

翻译：七仁

精神分析学之父弗洛伊德称性有两种功用，精神感情与生理。作为生理功用，性是最初性特征的发展结果，是器官上的发展（男性在21岁完成生理上性的发展，女性在18岁）。

在7岁以前，男孩体内的性能量被分布在全身。在7~14岁，性的能量转移到了性器官（睾丸与卵巢），之后男女产生分别。男性的骨骼少量扩张，身体趋于男性化，声音改变。虽然变化已产生，但并没有完成他的性发育。这便是青春期。在此期间，男性能够产生精液和精子，但它们并不完全成熟。科学上认为，精子，男性的种子在18岁时开始成熟并在21岁时全部成熟，就在那时男性完成了他睾丸及内分泌等的发育。

性腺与内分泌腺的关系是什么？

人体内有七种内分泌腺。它们每个都分泌一种或几种荷尔蒙，作为信息传递者，并发送指令到身体各个部分来规范器官活动，例如：身形（身高、体重等）；血压；体温；钙、糖、磷的量及最重要的性功能。

当一个腺体工作异常或人服用人造荷尔蒙时，整个内分泌系统都会受到影响，并产生各种后果。

内分泌系统中最主要的腺体叫脑垂体。而给系统以强大作用及带给我们生命的是性腺。

着名的HIPOFISIS-TESTICULAR/OVARY 中枢，"性脑垂体"（PITUITARY GLAND-SEX），控制男女荷尔蒙的规律性。对于男性，HIPOFISIS GLAND 与青春期早期相关，它在那时将荷尔蒙输送到血液中以完成刺激性器官的目的。

对于女性HIPOFISIS GLAND 开始了青春期阶段，并刺激卵巢内的卵泡发育。每个卵泡都分泌雌性激素，发展女性特征。

人类的生命是能量的不断循环与转化。人类内部的一切都有开始与终结，这便为性。

性器官产生了给予生命的能量，性器官需要大脑的能量，它被认为是精液或性能量的原料，也是内分泌腺正常工作的原料。

人类的生命实际上是精子与卵子结合的产物。只有一个精子再次聚集全部的品质来带给我们生命。据了解每一次射精男人都会损失数亿的精子。

在植物界里，当农民要播种时，他选择最好的种子，给土地施肥，放下两三粒而不是上百万粒的种子。

例如，一个柠檬树在它最早的种子，果子成熟后便完成了它的发育。如果某人忽视了这些发育的过程，贸然摘下未成熟的果实，整个树的生命便会因他在果子成熟前摘下果子而萎缩。

性与动物

在动物王国里，兽医常常关注着动物的性能量，像斗鸡、赛马、种马、种牛和斗牛。兽医做这些是为了不使它们失去性能量，那能使它们变得强壮并充满活力。斗鸡既小巧又轻捷。养鸡人在鸡很小的时候就把它们拴在桩子上，其目的是不许它们与母鸡性交。因为如果他们失去了性能量，发育与斗志都会萎缩。这便是他们将鸡养至成年的方式。这些小动物从它们自己的种子里吸取能量而变得威猛。如果一只斗鸡进入了家禽的院子，那里有一只普通的家鸡（习惯于浪费起性能量），即便家鸡是斗鸡五倍的重量，斗鸡也能将其杀死。

赛马也叫公驹（英文名词不同），因为它们的饲养者不许它们在没有完成发育时接触母马。这些马吸收自己的种子的能量并且这装饰着它，它们的毛发闪亮，并且外表使人难忘。养马者意识到马会因偶然勃起损失性能量。为避免此事，一银环被套在了马的阴茎上，因此马不会损失

造精物质。

这是养马者间的大秘密。因为这些动物不在发育期失去性能量，它们变成了强悍的猛兽并使人建造了巨大的赛马场，在那里为了观看它们需要大量的钱财。而且，全世界上百万人注意着他们的最爱并在他们身上下赌注。

公牛也在性能量上被关照着。人类根据它们的性能量估计它们的经济价值。这里我们将公牛分成四种：

肉牛 WEIGHT BULL： 它因它的重量值钱，一般是阉牛。

种牛 STALLION BULL
：每一个好的养牛者选择他最好的公牛来喂养并在牛厩里细心照料。当出现一个高质量的母牛时他便把公牛带出来与母牛交合。之后，公牛又被带回牛厩，因为这是用来繁殖的公牛，因而必须受到照看。在养牛界一个被广泛认识的事是：当一头公牛有许多母牛伴侣时，生下的牛崽会有缺陷，这作为性泛滥的后果。一个养牛者决不会让一头种牛被性能量的丢失给拖垮。

种牛 STUD
BULL：这是一种华丽的公牛，高质量且十分强壮。一头值上千美元。它被精心地照料，从来不被允许与母牛交合，而通过电子机械设备提炼出它的性能量，并且那些精液被卖往各个养牛者那里来繁殖小牛。这些精子能卖上千美元。这种牛被叫做“处女”牛，因为它们在完成发育前从来不被允许与母牛交合。这些公牛的精子有很高的价值，大约几千美元。兽医们知道，好的繁殖用的种子是从在发育期未浪费性能量的动物身上获得的。

斗牛 FIGHTING
BULL：这是一种特别凶猛，专用来斗牛的牛，那是他们诞生的原因。它在整个一生都不被允许失去性能量。当它显露在斗牛场的时候，一种不寻常的能量会被人欣赏。它不知疲倦，在整个斗牛场跑。为使它们变弱它的身体会被刺，但即使流血他也不觉疼痛，并且勇敢地对付斗牛士。任何一个去过斗牛场的，或在电视上看过斗牛的，一定注意到了牛的睾丸并未悬挂。一旦睾丸悬挂，便会有性退化，不论人还是牛都如此。这些斗牛有美妙的外表，超凡的敏捷。他们的毛发闪亮，每一只价值上千美元，在一只巨兽战斗之时，人们愿付任何代价来看它们像勇者般地死去。在背部插入利剑接近死亡时，性能量给了它们巨大的斗志因此公牛杀死了许多斗牛士，特别在COLOMBIA， PEPE CASERES 和 PAQUIRRI。

性VS 体育

一些人意识到了性的能量，并用它获取利益。在拳击运动中，每一位好教练强制给他的运动员一个90天的赛前准备，为了使他不失去性能量并拥有更强打击力。在足球运动中，地方队要在郊外有3天的赛前准备为使他们不损失性能量。

在1986年的WORLD CHAMPIONSHIP
中，阿根廷队员有着最长的，一个季度的赛前准备，并取得了冠军。
一份科学报告表明：雄性激素对我们的行为起重要作用。它是一种刺激，参与了人类全部进攻性行为。在足球赛中可以认为哪一支球队会赢主要取决于队员体内雄性激素含量。

在NASA，一个巨大的科学组织，科学家的性行为受到着控制，为使他们处于备战状态。过去，埃及人能活到140岁，不久前还有可能活到90岁。而最近，归功于手淫，性泛滥，人造食物，人造荷尔蒙（用于使鸡牛等变肥），人们年龄大约在35岁。在世界上有一伙人在经济上统治着全部民族，他们深知性的强大而不滥用性行为，因为他们会失去力量与统治。因而他们创造了各种的邪说来毒害各民族，以激增并制造他们的无知。他们知道一个愚蠢的民族，充满着邪恶而没有力量，这样的民族是易于控制的。

现代性学家们荒谬的理论

现代性学家正在摧毁使人成长为强壮有活力的青年的可能性。他们向我们的年轻人推荐手淫的恶习。KINSEY，MASTER和JOHNSON，被认为是现代性学的鼻祖，声称一位年轻男性可以一天手淫多次，并通过药物检测，没有发现他们身体健康因手淫发生改变。根据这些性学家的言论，手淫在性心理成长期对男女是非常重要的。他们还声称，男性可以在女性经期与其发生性关系。这是有害的，因为月经是一种冷死物而男性会吸收那种冷气，它被传递到大脑而引起更强的性反应。一些现代性学家还声称肛交是多样化的，好的。实际上，身体上每一个器官都有专门的功用，而肛门则是用来排便的。那些进行肛交的人，毁坏了他们的括约肌，并易引起痔疮，并且使肠，十二指肠感染。这些交合类型构成了男同性恋中性病传播的高危因素。

阳痿与早泄：手淫?

当我们关注植物界，并提及了柠檬时，我们阐释了如果在柠檬成熟之前把它摘掉，树的生命便会萎缩。动物世界也如此，这便是兽医对此关注的原因。对于人类情况是相同的，如果男性在21岁前，也就是他的精子成熟之前，开始有过度的性行为，与妓女，动物，或犯手淫之大错，着便会使其内分泌系统萎缩，并给予他长期的后果。在那时性中心并未合适地完全发育，作为手淫和性泛滥的后果，性能量的储存在35岁时开始减少，而这不仅影响了生殖系统，也影响到了全部系统：循环系统，消化系统内分泌系统，神经系统等等。

在35岁时，老龄化开始了，它以阳痿告终，并且使人过快地进入了坟墓。性退化与器官的疾病接踵而至，改变了神经——大脑——脊髓系统；交感神经，副交感神经系统和内分泌腺。

手淫是一种独居的罪恶，刺激了色情幻想（意淫），它引起对女性的排斥（反之亦然）也引起脑部疲劳与性无能。MAMAEL AUN WEOR 在他 PERFECT MATRIMONY 一书中NORMAL SEXUALITY

一章中声称：淫念产生性心理上的无能。这类病人能够正常勃起，他们在那时很正常，但当他们正要与他们的伙伴交接时，便结束了，阴茎无法勃起，进入了可怕的绝望阶段。他们活在性幻想之中，无法面对现实，便变得迷惑起来无法以正常方式回应现实。“这种性心理上的无能是杀伤性的悲剧，它可以在狂热的男女中，也可以在很理性的人里发生。当年轻人手淫时，他不关心时间与性能量的快速损失。这导致了心理引起的早泄。另外，手淫导致括约肌扩张，这导致更严重的早泄。

褪黑激素是使人永远年轻的激素，是老龄化的管理者。它在年轻时大量产生，而在25岁后逐渐减少。年轻手淫者消耗了褪黑激素，使松果体腺萎缩。这导致了他们有磁区减少也使他们加速老龄化。

通奸不仅是一件生理问题，而且也影响心理与幻想世界。那些参与淫秽谈话的人，那些常读色情杂志的人，那些习惯于看色情电影的人。这些可怜的痛苦地耗费了最宝贵精致的性原料，将它们浪费到了原始精神激情的满足上。人类应该学会如何更加精明地活着。

手淫的后果

就像精神感情的功用，FREUD声称性是男人女人相爱与相互补充后的产物。那就是为什么FREUD叫手淫“独居的罪恶”（因为另一方不存在但在想像中）。男手淫者幻想女人，反之亦然，并且因他/她的缘故疲劳加倍，因为同时用性与脑。人的外部体温是98F，而内部是100F，这温度会随着手淫提升。当青少年完成手淫后，一阵蠕动式的吸收动作产生了。而且由于内部空洞（无精），尽力地去使其充满，因此湿气通过阴茎被吸收，一会又会被精囊吸收到淋巴系统，再到达脑部产生热震动与冷空间，在脑细胞与神经原之间，而这影响了脑、身体、与神经的正常性。精囊可以吸收精子而不是空气，但这却不可能，因为精子已被排空了。再者，气体比液体更易吸收。

关于这种被手淫者吸收的冷空气，SAMAEL AUN WEOR，哲学家，人类学家，资深学者，性学家，当代心理学家，在他DIDACTIC OF SELF-KNOWLEDGE一书中，SEXOLOGY章节里称：“对于手淫者，你一定知道手淫的罪恶是什么。当某人手淫时，便犯下了违背自然的罪恶。在精液被射出后，一种蠕动保留在阴茎之中，这是每一个男人都知道的。当手淫时，冷空气随着一阵蠕动被阴茎吸收，一会便到达大脑，因此许多脑精华被用尽了。无数男人变得神经衰弱——因为可恶的手淫恶习。一个充满空气的大脑100%是一个愚笨的大脑。所以我们要100%地谴责这种恶习。”

精子含有DNA（脱氧核糖核酸），遗传密码的携带者、性的决定性因素，RNA（核糖核酸），蛋白质，葡萄糖，卵磷脂，钙，磷，生物盐，睾丸素等等。当手淫发生时，那些所有的化合物都从器官里挤了出来。这会使人在青春期不能正常发育，因为同样的能量是打算给他/她完成生成发育的。手淫耗竭了人体内的钙，导致了骨骼疼痛与腿部疲劳。强大的骨骼表现了活力。红血球与血小板被认为是在骨髓里造的。手淫的青少年不能良好形成他/她的骨髓，而这会给他/她剩下的日子带来后果。当磷因手淫而消耗掉时，神经性问题与肢体震颤出现了。随着手淫，卵磷脂也被耗尽了，而这产生了神经性疲乏，这就是一般神经性嗜眠的原因。

现代性学家们荒谬的理论

DOCTOR SPITAKE，美国着名的专业解剖精神病学家，也是纽约精神病组织的首脑，在他CREATOR ENERGY一书中说，几种疯狂的类型是由性泛滥与手淫而造成的，尽管大脑主要由卵磷脂组成，当它以精液流走的形式丧失的时候，器官必须动用组织与脑神经来替代。

在每次射精时，男性损失3亿~4亿精子，伴随着大量能量，一个人会怎么做，如果他知道了睾丸的秘密与如何将这种能量释放在自己内部机体里。答案是他将成为一个超人。

前列腺位于膀胱颈处，它分泌一种米色的黏液来运输精子。这种腺体通常在人21岁时完成发育。当一个人在完成他发育前（男性21岁）手淫时，前列腺便萎缩，并产生了前列腺炎，在40岁时，因这种腺体变大阻止了排尿因此必须使用导管。之后，他必须接受手术而这种腺体则被切除。这种手术与输精管切除产生了性无能。

过度手淫者生出的孩子永远不会健康因为他们是低质量精子的产物。这是一个痛苦与残酷的事实。手淫导致性无能与老龄化提前。许多男人在40岁之前便出现性无能。

在他FUNDAMENTAL EDUCATION一书中，ADOLESCENCE一章中SAMAEL AUN WEOR说：“有许多罪恶的沉寂与可耻的语言。保留我们的性问题是一种罪恶，错误地谈论它也是一种罪恶。”

“手淫的恶行彻底毁坏了大脑的力量。我们有必要知道大脑与精液紧密的联系。用精液滋润大脑并用大脑控制精子。精子滋润大脑是可能的，通过性能量的转化，升华，变成大脑的力量。通过这种形式我们可以用精液滋润大脑并用大脑控制精子。”

“GNOSTIC SCIENCE深层次地研究内分泌学并教授转化性能量的方法与系统。有多少本应美丽的脸庞褪去了颜色！有多少大脑衰竭了！一切都因为缺少在正确的知识警钟！”

“手淫的邪行，在男女中大量的变得像洗手一样频繁。精神病院装满了因为手淫和纵欲而毁坏了大脑的男男女女。精神病院将是手淫及纵欲者的最终归宿。

女性手淫

手淫在女性中也同样普遍，这是痛苦与残忍的事。手淫对人伤害，对于女性的身体，结果也是相似的：它影响了脑部、神经、性的发育。而且产生了女性性冷淡，身体疲惫，记忆力缺乏，缺少活力与精神。最严重的后果出现在性器官与社会心理活动上。女人开始排斥男性因为她的性能力逐渐减弱。不手淫的女人，保持着她的活力、美貌、眼中的火花、强大的吸引力、别人对她的好感。女性应避免色情，粗俗及淫秽的言论，应与道德品格高尚的人多交往。

建议（男女皆有）：

养成良好的生活习惯：远离色情，荤笑话，品行不端的朋友，过于亲密的行为等等。不穿紧身内衣，增加素食，减少肉类的食用量，特别是在晚餐时。

邪淫的因果实例 （转载）

一个女孩得了绝症来找师父，师父一观，她这个毛病的因是邪淫。在没有结婚前，贪图虚荣，为了穿好的，吃好的，跟多个男人邪淫。前后跟过五个男人，最后，年纪也不小了，就又跟了一个男人，跟这个第六个男人结了婚。他们是怎么邪淫的？男友送女孩回家，在楼道里邪淫。上公园邪淫。在电影院的包厢里邪淫。在男孩的办公室邪淫。到男孩家邪淫，到女孩家邪淫，去海边游泳，在海边冲凉的小房子里邪淫，真是走到哪淫到哪。这还是人吗？道德沦丧啊。行淫之处，风水都被污浊。在公园邪淫，那里的花草树木不找你算账？在海边邪淫，那海龙王不找你算账？尽虚空，遍法界都有众生在修行，她走到哪，都污浊那里的风水，她自己不知道，只有等到了地狱才能看见自己的造的业。她身边围绕着一片一片的冤亲债主，淫到最后，人就完了。后来跟一个男人结婚，那个男人是不知道她以前的种种行为的，要是知道了，是不会要这样的女人的。这样的女人，一进门就是不洁净的，以后的生活怎么会好呢？浑身都是业因果报。你做得的时候欢喜，给你果了，你就不欢喜，不想要了。不要也不行，种了因，就会结果，这是规律。

这个女人婚后继续邪淫，有时候，自家男人不在家，就打电话招野男人来，俗话说：野男人上了床，要家败人亡。婚前邪淫，因为自身的贪欲，果报有，但是没有婚后还邪淫重。因为婚后，你为人妻子，应该洁身自好，做个贤妻良母，不可以再胡作非为了。再去邪淫，就对不起自己的丈夫，没有做一个贤妻；对不起自己的儿女，没有做一个洁净的母亲；对不起对方的妻子儿女，四面八方的小鬼都要找你，你能好吗？所以，这个女人脸色灰暗，直不起腰来。师父给她指出恶因以后，后悔莫及。现在得果了，想改，晚了。这个事情说出来是利益年轻人，警示未造想造的人的。

3、 大学生同居现象分析。

现在很多大学生，在外面租房子住，未结婚却过起了结婚人的生活。这都是颠倒，将来要受无穷的果报。佛在三千多年前就说了：末法时代，淫欲炽盛。有多少淫欲的男女，现在都得果报了，来找师父治病。这么小就沉沦，将来得果了，还是迷茫，不知道怎么得的，说：我招谁惹谁了，我咋这么倒霉呢？

这就是五浊恶世，就是这样颠倒。我在这里说，有些大学生看到了这话，会说：我们同学都这样做，就你赵老师说我们不对。是啊，现在电视，电脑，报刊杂志，处处都宣传爱情美好，以至于孩子小学高年级就懂得谈情说爱了，到了初中，早恋的越来越多，高中，大学更多，大学更是正大光明地开始邪淫。现在的大学里，还能找出几个洁净的学子？所以说，我们国家必须要重视高尚的道德伦理教育啊。学子们啊，你们现在求学的时候，不好好求学，不储备资粮，将来从学校里毕业，凭什么实力胜任工作呢？难怪现在有那么多的大学生找不到工作，你们在学校里学习的时候，到底学了些什么呢？在学校里的时候，到底干了些什么呢？好好问问自己。

人们都以为情爱是美好的。实际上，美好吗？进入了情爱世界，有无穷的烦恼，两个人在一起，一句话不对，一方就生气了，一方就得想法设法哄得他不生气，特别是男生，有了女朋友，要送礼物，要请吃饭，要陪着逛街，不仅把大好的学习时光搭进去，还要花费爹妈的辛苦钱。搞了半年，一年，吵吵闹闹，分手，除了伤心还有失去了很多的时间和金钱。得到了什么吗？得到了无穷的痛苦。

再说说结婚的人，从谈恋爱开始，结婚了，表示终于修成了正果。有什么好呢？结婚了，你就是属于我的了，电话上，谁来的信息，我看一下，谁来的电话，我查看一下。家务活是大家的，你干少了，我干多了，不行，吵架开始了。还有，你赚钱少，我赚钱多，家里怎么尽花我的钱？孩子来了，孩子哭了，谁抱？孩子病了，谁陪着？孩子上学了，要出一大笔钱，还要上各种各样的课外辅导班，钱像流水一样哗哗地往外流。所以，结成了夫妇也有无穷的烦恼。爱是劳心劳力的事情，学子们啊，别着急走这条路，辛苦着呢。到时候了，你不走还不行呢。

说完了男女正常恋爱，再说说同性恋。这个同性恋是多么扭曲的情节啊。这跟无始劫造作的业因有关系。学佛吧，为啥学佛？学佛了就有清净的境界，就无有烦恼。

4、 肝癌患者的因果实例。

这个肝癌患者来找师父观因果。师父说，你这是邪淫的果报。你每次出公差都要去找小姐。对于自己家，亏欠了，因为你没有做一个好丈夫；在外面，你道德沦丧，败坏了社会风气。你管不好自己这颗淫欲的心，有钱了，哪儿不好使，要用来干邪淫的事，现在有钱也不能花了，变成废纸一堆了，后悔了吧？

你走到哪儿，邪淫到哪儿，所到之处，到处坏人风水，每一次都背因果啊。师父是助你道的，帮你观了，你要发愿改过自新，永不复造，如果你还出去造，那就谁也不能救你了。能不能不造啊？

有人说，我觉得降服这个淫欲心太难了。是啊，降服其心是很艰难的，不生其心则简单的多。比如一个地方着火了，刚刚起火的时候，你只要用一盆水会就能扑灭；如果火烧起来了，你用了一车的水，不一定能扑灭这火；要是不着火，那就一滴水也不要用。所以，我们对于贪心，淫欲心，嗔恨心，要做到不生其心。怎么做到不生其心？首先要远离容易产生这些心的情境，其次要精进修行，学习佛的正知正见，懂得一切都是虚幻的相，今天看着是这样的，明天就变化掉了，你喜欢的只不过是像梦不真实一样的相，皮下的血肉都是一样的，腥臭无比。还要想想，今天种下了恶因，将来一定会得恶报，这个恶报你不要也要给你。去医院看看生不如死的病人，今天的他们，如果你不止恶，就是明天的你。

有的人为什么不能离苦？找师父观了还是死了，因为他罪业深重，太多了，已经结果了，已成定业，无法改变了。就像那个卖黄碟的人，除非他卖出去的黄碟一张也不存在这个世界上，他的罪业才能消减。不可能的啊。所以，他不能离苦。

希望大家都来宣传因果正法，欢迎转帖，让更多的人能获得对现实生活有益佛法。那真是功德无量啊，如果你拿一万块钱去造庙，拿十万块钱去放生，跟人家说一个因果故事的功德都胜过前者。

多次邪淫的果报——刻骨铭心 至今单身

大学毕业以来谈了很多个男朋友，也有跟别人一夜情的，用这种生活来麻痹自己，减轻在北京生活的压力以及苦闷~未闻佛法之前没有觉得这有什么问题~总觉得现代人的生活方式就是应该更自由更开放一些，在压力之下，我们是可以如此的。

因果报应不爽，虽然那时还未知道因果，可是这种邪淫已经给我的感情生活带来了灾难。

经常的邪淫也招感来一些不是很好的男性，所谓的物以类聚，什么样的人招感什么样的人来，所以希望自己能结识有德行有福报的异性的朋友一定要端正自己的言行，戒除邪淫。

因为都是一些很不好的异性，所以给自己带来很不好的一些经历，而且给自己招感来的果报，是对异性没有判断力。曾经还感的一位有点精神不正常的男人，年纪比我大很多。现在回想起来，都觉得很羞耻。在一起几个月以后因为某件事才发觉跟自己交往的是什么样的一个人，精神备受摧残，对自己的打击也很大~一度觉得自己很龌龊、看不起自己。

后来又遇到几个男的，包括也有不错的，但都是因为自己的邪淫，他们最终都离我而去~可以说，每次我都是被甩得，一次又一次加上遇人不淑，我几乎抑郁自杀~现在我已经28了~还是单身，之前遇到一个很不错的男性也莫名其妙地离我而去~当时好几天都是疯疯癫癫，痛不欲生的。我道自己命苦，感情不顺，命运对我不公，殊不知因果报应，自己造下的孽自己承受~还有期间的一次人流，人流的业也是很重的~那之后的一两年过的都是就极度抑郁的生活，感情不顺、再公司被领导贬斥，我只觉得活的尊严都快要丧失殆尽~我想起来这些都是毕业以后发生的~之前何曾吃过这么多的苦，遭受这么多的灾难！！

尤其感情，发生过关系的异性我自己也忘了有多少了~是的，报应全来了~而且都是现报。被人抛弃、被人愚弄、遇人不淑、药流等等~自以为是一个很善良的人，不该得如此果报，殊不知邪淫毁掉福报最快~那段没有尊严、阴暗的生活真的让人刻骨铭心~心中脑海中真的是极度压抑与黑暗。

我总结了下自己邪淫得到的果报：

1、对异性没有判断力，遇人不淑，招感来同样邪淫的人，并为此付出代价2、不断有妇科疾病缠身，一度有宫颈糜烂3、内分泌及不平衡、经常长痘痘，而且长得很凶，现在虽然念佛放生等好了很多，但还没有完全退去4、不断被男友甩，且理由都很莫名其妙，觉得自己完全没有尊严5、药流，药流完以后一两年时间心情抑郁、工作感情全都不顺，几乎自杀6、内心怯弱、心理阴暗自从闻到佛法以后，现在我已经戒除了邪淫~并开始念佛放生，境遇慢慢地好起来，在公司里跟周围人跟领导的关系也大为改善，工资也有了提升、工作也作出了一个好的局面，受到领导重视~生活也渐渐明朗起来，内心也开朗了很多，跟朋友又开始亲近~可是至今仍还是独身一人，我想是以前邪淫的因遭得太多太多~我还需要继续努力~生命离不开呼吸。人每分每秒都在进行呼吸运动，但你却未必呼吸得正确。英国一项研究显示，90%以上的成年人都不会有意识地调节呼吸。而据我国呼吸科专家统计，城市中一半以上人呼吸方式不正确，短浅的呼吸不仅让许多人大脑缺氧，容易疲惫，而且还容易诱发多种疾病！

人的肺平均有两个足球大

“呼吸是人类最重要的生命活动之一。”中华医学会呼吸病学分会主任委员、解放军总医院呼吸科主任刘又宁告诉《生命时报》记者，呼吸既包括肺部换气，又包括气体在血液中的运输和交换。“人们通常所理解的呼吸，多指呼吸运动，也就是胸廓有节律地扩大和缩小，完成吸气与呼气。这能为身体提供氧气，排出二氧化碳，保证生命的正常运行。”

肺是体内外气体交换的主要场所，虽然体积不大，但肺泡壁面积约有70平方米。英国一位瑜伽

大师曾指出，人的肺平均有两个足球那么大，但很多人因为呼吸太短促，使空气不能深入肺叶下端时，导致换气量小，所以大多数人一生中只使用了肺的1/3。

简单的一呼一吸，其实有很多种方式，主要分为腹式呼吸和胸式呼吸。

刘又宁指出，现代人由于常坐办公室，缺少运动，许多人呼吸又浅又短，仅用胸式呼吸。首都体育学院游泳教练王峥指出，这种呼吸方式每次换气量非常小，在正常呼吸频率下通气不足，会使体内的二氧化碳累积，导致脑部缺氧，出现头晕、乏力的症状。“为了更好地发挥呼吸器官的潜力，人们应该有意识地加深呼吸，避免快而浅的呼吸。”王峥说。

国际综合瑜伽日本协会会长、龙村瑜伽研究所所长龙村修表示，虽然人常常意识不到自己在呼吸，但这“一口气”却能左右人的身心状态，呼吸就等于生命力，也是更新和代谢的力量。“呼吸的方式，就是人的生活方式。例如性格暴躁的人，呼吸也不会安稳。”他从教学中发现，不少现代人呼吸变得浅短无力，血液中含氧量降低，再加上饮食失衡、运动不足，各种慢性病随之发生。如果能纠正呼吸的习惯，培养良好的呼吸质量，“就可以拥有一本迈向身心健康的护照。”

深呼吸的几大好处

那么，做腹式深呼吸有哪些好处呢？首先，深呼吸能防治呼吸系统疾病。常见的呼吸系统疾病包括慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等。这些病人的肺部都处于无弹性和扩张状态，影响肺活量。而进行深呼吸，能逐步增大肌肉收缩力，有利于胸、肺的有效扩张，增强肋间肌活力，可以逐步恢复其弹性和肺活量，从而达到治疗和缓解病情的目的。

其次，深呼吸还可防治高血压。这是日本自治医科大学北村谕教授试验的一种深呼吸降血压法，其原理是人的肺部有被称为肺泡的小袋状物，大约有3亿个。在一般呼吸的情况下，只有其中的80%—90%能充分地工作，剩下的肺泡处于浪费状态。如果采用深呼吸，就可以使剩下的肺泡工作起来。当采用胸部深呼吸的时候，位于肺上部的肺泡开放；而在腹式深呼吸时，肺下部的肺泡也打开了。工作中所有的肺泡都在产生前列腺素，而且通过深呼吸还可使原来就在工作的80%—90%的肺泡产生比原来更多的前列腺素。这样，更多的前列腺素进入血管，从而使血管扩张，血压降低。每天早中晚三次，每次10分钟就有效果。

再次，深呼吸能帮助人们减压，缓解失眠症状。北京体育大学运动医学教授陆一帆表示，当人们主动调节呼吸的深度和频率，就能有效放松绷紧的神经，舒缓焦虑的心情。一些因为压力造成的颈部疼痛，通过瑜伽时的呼吸练习，疼痛感将会减弱。失眠的人也可用呼吸法来帮助入睡。通过降低呼吸节奏、平缓呼吸，能减轻失眠症状。

最重要的是，深呼吸能促进健康长寿。美国学者希尔在《从呼吸索取生命力》一文中指出：“有控制地深呼吸练习，可使大脑尽快消除疲劳，可以调节神经系统，使人轻松舒畅。深呼吸之所以有这样大的作用，在于正常人每次吸进与呼出的气体量只有400毫升—500毫升，而做一次最深的呼吸，男性可达到3500毫升，女性可达到2500毫升，相当于通常吸气的8倍，从而使生命获得大量的能源。”

如何学会正确呼吸

怎样才能学会正确呼吸呢？最关键的有两点，陆一帆指出，一是要缓和吸，也就是吸气的时候，要均匀缓慢，尽量深吸，让气体能充满肺泡；二是要用力吐，吐的干净，这样才能将废弃全部排出体外，保障交换的气体多一些。最科学的呼吸方法为：“吸——停(屏气10—20秒钟)——呼”的呼吸形式，可使副交感神经兴奋性增强，也可使肠鸣次数增加，有利于消化吸收，从而有益于健康长寿。

龙村修提倡的呼吸法，则是以深长的腹式呼吸为基础，逐步使肺、肋骨、横膈膜等肌肉群在呼吸时运动到最大幅度，让空气充满肺部的“全体呼吸法”。“刚开始虽要刻意练习，最终目标却是融入生活，各种姿势和动作都结合呼吸法去做。”龙村修表示，如此将更能掌握身体的力量和节奏，提高效率。例如用呼吸法攀登高山时，比较不会出现头痛等高山症状；打高尔夫挥杆能挥得更远。这种呼吸方法，在公车上、走路时、工作间隙，或者对着公园的树都能练习。尤其面对突如其来的负面情境时，呼吸法更能适时调节身心、稳定情绪。

在空气新鲜的户外，也可以有意识地多做深呼吸。王峥介绍说，呼吸的具体方法是先慢慢地由鼻孔吸气，吸气过程中，胸廓上提，腹部会慢慢鼓起，再继续吸气，使整个肺充满空气，这时肋骨部分会上抬，胸腔会扩大。这个过程一般需要5—10秒，然后屏住呼吸5—10秒，停顿2—3秒钟后，开始新一次的呼吸，反复练习会成为一种正确的呼吸方法。

陆一帆还指出，长期坚持体育锻炼，呼吸也能得到改善。例如游泳能让人的肺活量高达5000—7000毫升；远远大于普通人的3000—4000毫升；长跑对最大吸氧量的提高最明显；俯卧撑则可提高胸壁周围的肌肉能力，增加呼吸肌力量。

传统文化、戒淫修福、中医养生等
http://pan.baidu.com/s/1kTunurP

弘扬和落实中华传统文化
http://pan.baidu.com/s/1bnhbS4Z

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/16lPR77SvjgPBg2pHsOp2iw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

净宗讲堂 在线观看
http://www.jingzongfashi.com/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
http://pan.baidu.com/share/link?shareid=617125&uk=2701938221

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1qTdJTPjQarMapJjmFJ3tVA